

Александр Усанин

ПРОПУСК  
В ТРЕТЬЕ  
ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 613  
ББК 51.204.0  
У74

*Фотографии предоставлены ФГУП «МИА «Россия сегодня»*

**Усанин, Александр.**

У74 Пропуск в третье тысячелетие / Александр Усанин. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 720 с.: ил. — (Мир. Добро. Ты).

ISBN 978-5-17-087399-9.

Компактная энциклопедия для современного человека, затрагивающая практически все стороны нашей жизни и предлагающая уникальную концепцию гармоничного развития личности.

В книге:

- Основы гармоничного развития личности
- Защита от негативного информационного воздействия
- Любовь как путь реализации личности
- Семь уровней любви
- Пробуждение божественных сил
- Особенности психологии мужчины и женщины
- Выбор спутника жизни
- Как родить богатыря
- Все о сыроедении и вегетарианстве
- Полезные рецепты

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-087399-9.

© Усанин А.  
© ООО «Издательство АСТ»

# АЛЕКСАНДР УСАНИН

## ПРОПУСК В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ

Третье издание  
переработанное  
и очень серьезно ☺ дополненное.

Эта книга — компактная энциклопедия для жителей третьего тысячелетия, затрагивающая практически все стороны нашей жизни и предлагающая уникальную концепцию гармоничного развития личности. В книге приводится разоблачение различных факторов негативного воздействия на человека, а также даются простые и практичные советы по сохранению духовного и физического здоровья посредством синтеза древних духовных и современных научных знаний, приводятся высказывания известных людей, практикующих здоровый образ жизни, и секреты успеха некоторых из них.

Книга также содержит иллюстрированные рецепты здоровых вегетарианских блюд — от супов и закусок до десертов и мороженого.

## Отзывы на первое издание

*Светлана Макарова*

*Секретарь Союза писателей России,*

*лауреат литературной премии им. М. Алексеева*

Позиционируя здоровый образ жизни, «Пропуск в третье тысячелетие» является компактной энциклопедией, охватывающей практически все стороны жизни современного человека. Но главное достоинство, так ярко выделяющее именно эту книгу, — в другом!

Я впервые встречаю издание, которое соединяет в себе слово просветителя и страстного публициста. Современная литература, обращенная к юношеству, увы, преуспела в борьбе с Богоподобием человека, в стремлении приве-

сти читателя к скотскому состоянию. Огромные средства тратятся во всем мире на пропаганду и возвеличивание невежества, идиотизма, на разрушение классического образования, навязываются тексты, в которых эпатажируют, витийствуют, постигают мир «вагиной» и т.д. и т.п. На мой взгляд, «Пропуск в третье тысячелетие» можно приравнять к стратегическому оружию в борьбе с тотальной симптоматикой распада. Мне хотелось бы, чтобы эту книгу смогли прочитать как можно больше молодых людей, чтобы они осознали себя частью великого народа. А великий народ — существо моральное!

***Виктория Тихачева***

*Председатель методического объединения  
по воспитательной работе Краснодарского края*

Эта книга будоражит сознание, она подталкивает к отказу от стереотипного мышления, причем удивительно проста и доходлива в изложении. Она как нельзя более своевременна и ценна именно сегодня, когда весь мир уже находится на краю эколого-нравственной катастрофы. Для каждого педагога она станет бесценным источником интереснейшего и любопытнейшего материала для проведения бесед, классных часов самой разной направленности (здоровый образ жизни, нравственность, семья, любовь и др.). После ее прочтения выражение «Хочешь быть здоровым — будь им!» становится абсолютно реально воплотимым в жизнь. Кстати, рецепты, предложенные в ней, — проверенно вкусные и сытные!

***Валентина Толкунова***

*Народная артистка России*

Сила России — в ее глубокой духовности, в возвышенном отношении к Богу, в великой терпимости и снисходительности русского народа. Этот духовный мир, эту нашу духовную опору стараются разрушить всеми средствами, за-

меня духовное сознание материальным. Книга «Пропуск в третье тысячелетие» доходчиво и просто рассказывает о борьбе двух миров: Света и Тьмы. Она призывает людей выбрать свет и идти к нему. Сейчас, в очень трудное время, особенно важно, чтобы такая книга была в каждом доме для объединения нашей молодежи в здоровое общество. Я очень благодарна ее автору — Александру Усанину за его твердую патриотическую позицию и любовь к Родине!

***Сергей Килин***

*Руководитель Краснодарского Краевого комитета по молодежной политике партии «Единая Россия»*

Появление этой книги в современном обществе как никогда актуально. Материал, собранный и изученный писателем в процессе работы над ней, — огромен! В нем содержатся основы современной психологии, этики поведения и нравственности, а также обобщены достижения современной науки и учения наших предков, на основе которых автором даются рекомендации, открывающие глаза на современную ситуацию в мире и побуждающие к саморазвитию и развитию окружающих. Эта книга является своеобразной защитой от навязываемой нам политики потребления и направляет молодежь в область духовного и морального воспитания личности. Как можно реализовать себя в современном обществе и при этом быть здоровым и сильным, как правильно воспитать своих детей и тем самым усилить государство и нацию? Обо всем этом вы узнаете из книги Александр Усанин «Пропуск в третье тысячелетие».

***Владимир Лазовский***

*Ректор Южного Института Менеджмента,  
доктор экономических наук, профессор*

Абсолютно убежден, что рано или поздно каждый человек задает себе вопрос: «Зачем я живу?» Выдающиеся

личности задают себе этот вопрос в раннем, порой в юношеском возрасте. Простые смертные — в зрелом, иные — уже на смертном одре. Ответ на этот вопрос предполагает анализ отношений с внешней средой, прежде всего с людьми, природой, животным и растительным миром и, естественно, с самим собой, со своим здоровьем.

Духовность человека не существует в отрыве от этих факторов. Александр Усанин по существу ставит все эти проблемы в своей книге, с болью отмечая несовершенство человеческого общества, убогую духовность, жестокость, равнодушие и другие пагубные черты, которые ведут к трагедии человечества.

Социальное бытие нельзя отделить от природного — это суть диалектическое единство: если в обществе господствуют жадность, равнодушие, нетерпимость друг к другу, жестокость, разрушения, войны, в природе обязательно произойдут катаклизмы, это мы и наблюдаем в настоящее время не только в США, но и во всем мире.

Мир «золотого тельца», жестокости и насилия находит свое яркое выражение в непрекращающихся войнах. Научно-технический прогресс, передавая научную мысль, как ни парадоксально для *homosapiens*, работает в первую очередь на самоубийство, разрушение человеческого общества.

О каком гуманном отношении к животным, «братьям нашим меньшим», можно говорить, если человек так относится к самому себе? Не Бог наказывает мясоедов (некоторые вегетарианцы называют их трупоедами — это грубо по форме, но по существу верно), они наказывают сами себя, поедая трупный яд и гормоны, которые выделяют при ожидании смерти животные, отправленные на убой.

Если не ошибаюсь, в Древнем Китае применялся один из самых изощренных видов казни. Осужденного кормили только одним вареным мясом. Через две недели у него начинались судороги, а через три недели несчастный погибал от страшных невыносимых мук. В наше время,

когда в России, да и в других странах на первое место выходят сердечно-сосудистые заболевания, это следовало бы помнить и не предавать анафеме вегетарианство, которое является главным фактором противодействия этому и другим смертельным заболеваниям.

Ценность книги Александра Усанина заключается в том, что она помогает пробуждать в человеке интерес к проблемам, к которым порой так равнодушны политики, предприниматели и ученые. Эта книга читается с огромным интересом и, уверен, с большой пользой для читателя.

***Рами Блект***

*Писатель, Президент международной ассоциации восточной психологии, главный редактор журнала «БлагоДарение с любовью»*

Мне очень понравилась эта книга. Я считаю ее очень важной и нужной для современного общества в настоящий момент, поэтому мы стали распространять ее на наших занятиях и консультациях, и отзывы всех, кто приобрел ее, очень положительные. Многие приезжают и покупают еще по 5–10 экземпляров для своих родственников и друзей. В этой книге довольно простым языком разбирается множество важных тем, необходимых для современного человека.

***Валерий Синельников***

*Писатель, гомеопат, автор книг по улучшению качества жизни, создатель «Школы Здоровья и Радости доктора Синельникова», общеобразовательной начальной школы для детей «Азъ Буки Веди»*

Впервые с Александром Усаниным я познакомился на Фестивале Славянской Культуры в Геленджике в сентябре 2005 года. Он читал лекцию о вегетарианстве. Выступле-

ние Александра произвело на меня большое впечатление. Просто и доходчиво он объяснил разницу между мясоедением и вегетарианством. Все, что он говорил, мне было созвучно, так как именно в 2005 году я отказался от мяса и решил практиковать принцип ахимсы (ненасилия) в своей жизни. С тех пор прошло почти 10 лет и моя жизнь сильно изменилась к лучшему за это время. Могу с уверенностью сказать, что отказ от вредных привычек (от культурного употребления алкоголя я отказался в 1994 году) и мясоедения, а также постоянная работа над собой действительно могут стать пропуском в третье тысячелетие! У Александра есть талант убеждения именно потому, что он сам следует тем принципам, о которых пишет в этой книге. Данная книга помогает увидеть те стороны нашей жизни, которые требуют трансформации в первую очередь. Без освобождения от пагубных привычек, без изменения своего характера в лучшую сторону невозможен духовный и нравственный прогресс!

*Марина Рыбак, г. Краснодар*

**Из интернет-отзывов:**

«Благодаря Вашей книге я полностью отказалась от алкоголя и даже одну подругу на свою трезвую сторону перетянула. В этом Ваша заслуга! Огромное Вам спасибо!»

*Коллектив авторов проекта SelfGrowth.ru*

«Эта книга уже повлияла на мировоззрение многих людей; она хороша именно тем, что она является не только «собранием мудрости», но и может быть использована как отличный практический инструмент по улучшению качества жизни. Каждый сможет найти в ней нечто, что поможет ему стать лучше. Надеемся, что эта книга станет настольным пособием по саморазвитию для ищущего читателя. Данной книгой хочется поделиться со своими родными, близкими, друзьями, всеми жителями нашей

планеты. Искренне желаем автору успеха в его благом начинании, а всем читателям — счастья, здоровья и любви!»

*Александр Джумыга, г. Ростов-на-Дону*

«Эта книга — поистине самый полный, на мой взгляд, свод всех нужных знаний для современного человека. В ней содержится огромное количество информации, которую простому рядовому пользователю интернета не найти, а Ваша книга как указатель, энциклопедия — подсказывает, что нужно еще узнать и сделать!

Большое, ОГРОМНОЕ Вам спасибо! Теперь у меня не возникает никаких сомнений по поводу моего (и моих друзей) вегетарианского образа жизни!!!

Я уверен: эта книга даст огромный положительный резонанс, я могу судить уже по моему окружению, это только начало! И я настоятельно рекомендую ее прочитать всем своим знакомым! Еще раз огромное спасибо! Всех благ!»

*Я посвящаю эту книгу народу и правительству России.*

*Мне повезло, что я родился и вырос в стране, в народе которой так глубоко заложено искреннее стремление к духовности и человечности.*

## **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Я служил сержантом срочной службы в одном из батальонов особого назначения КГБ в Москве, и до увольнения в запас мне оставалось дослужить всего 3 месяца, когда начался развал Советского Союза. Командир полка срочно вызвал средний и младший командный состав и коротко объяснил, что в СССР введено военное положение и всем подразделениям следует постоянно находиться в состоянии полной боевой готовности для возможного участия в боевых действиях внутри страны. Всему командному составу разрешено использовать самые крайние меры пресечения неповиновения личного состава.

Эта ситуация стала поворотным моментом в моей жизни и побудила меня всерьез задуматься о ценности человеческой жизни и о своем предназначении в этом мире. Некоторые солдаты из моего отделения, при всем уважении ко мне, предупреждали, что дезертируют вместе с оружием при первом же удобном случае и мне лучше им в этом не мешать. Не понимая, что происходит на самом деле, я поклялся себе, что буду стрелять по верх головы, но если останусь жив, то посвящу свою жизнь служению Богу и обществу и попытаюсь сделать все, что от меня зависит, чтобы самому стать лучше и помочь изменить к лучшему этот мир.

Последующие годы были подготовкой к написанию этой книги. Все это время меня не оставляло ощущение

участия в идеологической войне, направленной на уничтожение большей части человечества. Несколько лет я был монахом, изучая различные священные писания и пытаясь глубже понять причины проблем и источник процветания в человеческом обществе. Впоследствии я стал принимать участие в организации различных благотворительных и образовательных программ. По воле судьбы мне довелось близко общаться со многими известными людьми, религиозными лидерами и выдающимися учеными. Все они говорили о том, как стремительное падение нравов негативно отражается на судьбах человеческого общества. Философское образование и широкий спектр предоставляемой информации помогли мне объединить различные факторы, оказывающие самое серьезное влияние на развитие человека и общества в целом.

Мы живем в то время, когда жизнь на Земле может исчезнуть в любой момент вследствие ядерного конфликта или экологической катастрофы, вызванной разрушительной деятельностью человека. Теперь у человечества есть только один выбор: поменять систему ценностей или исчезнуть. Жизнь человечества в третьем тысячелетии будет основана на стремлении к физическому и духовному совершенству в гармонии с природой. Или жизни на Земле не будет. Эта книга написана для того, чтобы помочь людям сделать правильный выбор и передать бесценные древние знания, способствующие сохранению здоровья и духовному развитию человека.

Я всегда нахожусь в бесконечном долгу перед своими родителями за ту терпеливую любовь, которой они всегда окружали и продолжают окружать всех членов нашей постоянно растущей семьи. Где бы я ни находился, я постоянно ощущаю их неизменно нежную заботу и поддержку, так же, как и поддержку своих братьев, их жен и детей, а так же других моих родственников.

Я искренне признателен всем своим учителям за все полученные мной в течение жизни знания, а также за то бескорыстное терпение, с которым они пытались сделать из меня хорошего человека. Я кланяюсь до земли всем своим духовным наставникам, которые всегда учили меня воспринимать различные жизненные ситуации как уроки любви и мудрости на пути к Богу, и в какой-то мере им удалось этого достичь.

Отдельная благодарность — директору издательства «FreeDom» Анне Величко, которая попросила меня изложить все то, о чем я рассказываю в своих лекциях, в виде книги. Так, благодаря ей я неожиданно стал многим известен уже как писатель. Я искренне благодарю всех, чьи материалы я использовал в этой работе. Большое спасибо моим близким друзьям: Кахановской Елене, Владимиру Анатольевичу Мышкину, Антонову Николаю Валерьевичу и их семьям за трогательную заботу обо мне в процессе написания этой книги. Я искренне признателен Алексею Николаевичу Воропай — директору агентства недвижимости «Анапа-капитал», который на протяжении года финансировал организацию всех моих лекций и семинаров, ставших основой данной книги.

Большое спасибо превосходному диетологу, кулинару и просто хорошему человеку Галине Борисовне Грабовец, которая с радостью поделилась своими рецептами здорового питания, что наверняка понравятся многим читателям.

«Сыроедческое» меню книги составлено Юлией Филимоновой и Александром Зенковым — создателями компании «Созвучие» ([www.sozvuchie.su](http://www.sozvuchie.su)), а также Марией Каневской — создателем сети сыроедческих ресторанов в Европе. Их вклад в улучшение жизни людей очень ценен: когда человек употребляет натуральные, качественные, живые продукты, передающие солнечную живую энер-

гию, запасенную растениями, — он сразу же получает прилив жизненных сил, ясность ума, бодрость, приятное расположение духа и долголетие.

Особая благодарность Снигаренко Александру Николаевичу, Наталье и Алексею Шумковым, а также Олегу Валентиновичу Пронину — генеральному директору ГК «Пересвет-Групп» за содействие в выпуске этой книги.

Я также очень признателен всем известным людям, практикующим вегетарианство, которые прислали свои высказывания в поддержку здорового стиля жизни специально для этой книги.

И напоследок я хочу поблагодарить всех своих друзей и доброжелателей за самую разнообразную помощь, которую они мне постоянно оказывают. Благодаря их искренним благословениям и наилучшим пожеланиям я действительно пытаюсь стать лучше, чтобы принести хоть какую-то пользу обществу. Эта книга — попытка передать то хорошее, что я получил в результате общения с вами. Спасибо всем вам большое!

*С любовью, Александр Евгеньевич Усанин*  
**usanin.com**

## ОТ АВТОРА

*Что бы ты ни делал — ты делаешь себя.  
Восточная мудрость*

Наверное, не осталось уже ни одного здравомыслящего человека, у которого при включении телевизора не складывалось бы устойчивого ощущения, что наша цивилизация развивается в каком-то неправильном направлении. Многочисленные фильмы о будущем рисуют одну и ту

же картину: очень скоро человечество почти полностью уничтожит себя или же нас сотрут с лица Земли высшие силы природы (или инопланетяне), чтобы остановить наше ядерное и экологическое безумие. К сожалению, такие фантастические сценарии недалеко от истины и очень скоро могут стать печальной реальностью. Если это все-таки «вдруг» произойдет, мы, возможно, согласимся с писателем Сергеем Лукьяненко в том, что «стоило остановить технический прогресс в XVIII в., чтобы он не опережал духовный».

Многие археологи и богословы утверждают, что на Земле существовало множество высокоразвитых цивилизаций, которые, включая и Атлантиду, были уничтожены одним и тем же опасным сочетанием – высокими технологиями наряду с духовной деградацией человека. Как сказал Вольтер, *«Из истории человечества можно сделать только один вывод: человечество не делает никаких выводов из всей своей истории!»*

В то же время, наряду с мрачными прогнозами относительно нашего будущего, существует информация совершенно противоположного плана. Некоторые древние трактаты утверждают, что в настоящий момент мы находимся в преддверии «Золотого века» и в ближайшее время человечество встанет на путь гармоничного сотрудничества с Природой и Богом. Согласно предсказаниям Ванги и другим известным пророчествам, Россия первой пойдет по пути духовного развития и подаст в этом хороший пример всему миру. Достаточно вспомнить лишь некоторые утверждения:

**Ванга:** «Надо быть добрыми и любить друг друга, чтобы спастись. Будущее принадлежит добрым людям, они будут жить в прекрасном мире, который нам сейчас трудно представить».

Жизнь на Земле не погибнет, потому что придет время вдохновенного труда, любви и братства между

всеми народами на планете. Им помогут старые, полузабытые книги. С их помощью будут наконец-то разгаданы многие древние тайны. И законы человеческого общества станут понятны всем и будут просто и кратко выполняться.

Законы эти таковы: труд, любовь, братство для всех землян. В мир вернется самое древнее учение. Оно распространится по всему миру. О нем напечатают новые книги, и их будут читать повсюду на Земле.

Придет день, и все религии исчезнут! Останется только одно учение, и благодаря ему люди спасутся. Новое учение придет из России. Она первая очистится. Оно распространится по России и начнет свое шествие по всему миру. Вернется старая Россия, все признают ее духовное превосходство, и Америка тоже. Никто не сможет остановить Россию. Все сметет она со своего пути и не только сохранится, но и станет властелином мира. Так Россия возродится».

**Старец Варнава Гефиманский:** «Но когда уже немощу станет терпеть, тогда наступит освобождение. И настанет время расцвета. Храмы опять начнут воздвигаться».

**Святой праведный Иоанн Кронштадтский:** «Освобождение России придет с Востока...»

**Нострадамус:**

«Новая общность философов,

Презирующих смерть, золото, почести, богатства,

Родными горами не будут ограничены,

В них последователи получают поддержку и сплоченность».

**Иеромонах Анатолий Оптинский (1917 г.):** «... Явлено будет великое чудо Божие, и все щепки и обломки волею Божией и силой Его соберутся, и создастся корабль (Россия) в своей красе и пойдет своим путем, Богом предначинным, так это и будет явное всем чудо!»